

ありがとう

29th

皆様と共に

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

ときめきニュース

かしの木ひろば



第 354 号

朝晩とまだまだ寒い日が続いていますが、日中は少しずつ春の陽気を感じられるようになってきました。

3月といえば「桃の節句(ひな祭り)」が思い浮かびますね。「桃の節句」と呼ばれるようになったのは、桃は魔除けの効果を持つと信じられていたことに由来しているそうです。ひな祭りには、子どもに災いが降りかからないようにという家族の願いや、幸福が得られるようにという気持ちを込めて、ひな人形を飾るようになったようです。

伊賀市では「城下町のおひなさん」と題して、上野本町通り周辺の町家や商店で新旧さまざまなひな人形を見ることができイベントが開催されています。毎年2月上旬から3月3日まで行なわれているので、皆さんも見に行ってみてはいかがでしょうか。



「3月の予定」



- 11日(月) 音楽療法 ♪ 藤森裕子先生
♪ 前田美佐先生
- 14日(木) 琴演奏会
- 23日(土) 生活介護開所(予定)
- (未定) 避難訓練



生活介護より

「花粉症におすすめの食べ物」

寒い冬から春の気配を感じる頃となりましたが、春先に憂鬱になるのが花粉症です。花粉症はアレルギー反応のため、体の免疫力を高めることで抵抗力を上げ、アレルギー反応を抑えることが期待できます。

乳酸菌・・・ヨーグルトやキムチは乳酸菌を豊富に含む食べ物です。乳酸菌は、腸内環境を整えて免疫機能をアップする効果が期待でき、花粉症の症状改善や予防につながるとされています。ヨーグルトの場合、乳酸菌がエサとする水溶性食物繊維を含む、きな粉や干しプルーンと一緒に食べるのがおすすめです。



青魚・・・アレルギーを引き起こす物質の1つであるヒスタミンの働きを抑えてくれるDHAやEPAを含む青魚。鯖や鰯、秋刀魚、鰯にDHAやEPAが多く含まれています。調理なしでも食べられる缶詰を活用するとより手軽に青魚を摂取できます。



レンコンやごぼう、きのこ類・・・レンコン、ごぼう、きのこ類には食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整えて善玉菌をふやすことで、免疫機能を高めてくれます。



※花粉症に良いからと言って、極端な食生活は健康を損なうことにもつながってしまいます。バランスの良い食事を心がけましょう。

また脂質のとりすぎは善玉菌を減らす悪玉菌を腸内に増やすことにつながるため、脂っこいものや肉類はとりすぎないように注意しましょう。

症状を緩和させるために何よりも大切なのは、花粉を体内に入れないことです。鼻と口から体内に侵入してくるため、花粉症用のマスクを正しく装着することで7~8割の花粉の侵入をふせぐことができます。

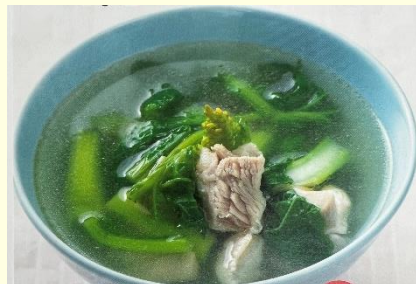


「今月のヘルパーレシピ」

「菜の花と鶏肉の中華スープ」

【材料】(1人分)

- ・菜の花・・・1本(40g)
- ・鶏モモ肉・・・80g
- ・塩・・・少々
- ・ごま油・・・少々
- (スープ)
- ・水・・・250cc
- ・にんにくチューブ・・・小さじ1/4
- ・酒・・・大さじ1
- ・鶏ガラスープの素・・・小さじ1



【作り方】

- ① 菜の花は3cmほどの長さに切る。鶏肉は小さめのひと口大に切る。
- ② 鍋にスープを入れて中火にかける。煮立ったら菜の花、鶏肉を加える。
- ③ 鶏肉に火が通り、菜の花がやわらかくなったら、塩とごま油で味を調える。

※鶏肉は白身魚に代えてもOK。

※うどんやラーメンなどの麺類を入れたり、ご飯を加えて中華粥にしてもおいしいですよ。

